



Nina #467

Languages:	german, english, croatian
Hair color:	blonde
Eye color:	brown
Height:	180 cm / 5' 11"
Clothing size:	38 EU / 10 UK / M
Shoe size:	41 EU/ 8 UK/ 10 US
Measurments:	90-67-94 cm / 35.5"-26.5"-37"
Domicile:	Hamburg (Hamburg)
Year of birth:	1982
Studies/education:	Ernährungsberater
Current job:	Model
Instagram:	1.000 Follower

WIMA | MODELS

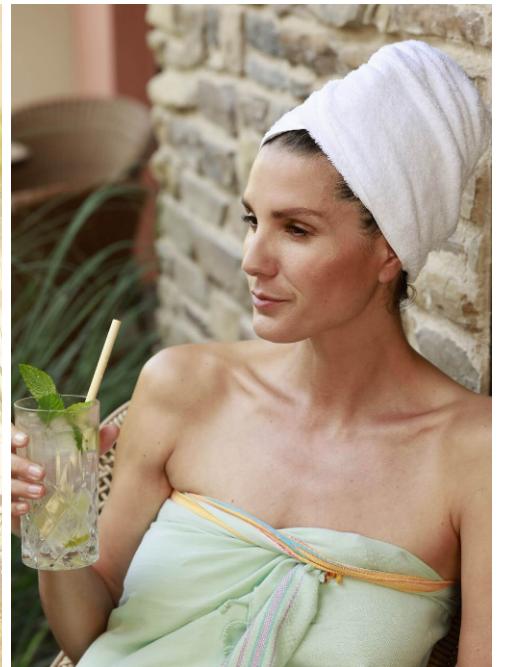




Bild der Frau

Mehr Gesundheit 2023
Neuer Wirkstoff stoppt Migräne, Super-App lindert Arthrose, Spezial-Laser rettet Zähne ... S. 10

4 MÄNNER
„Ich suche die Frau fürs Leben“
z. B. Pfleger Jean (37) S. 10

Jetzt genau richtig!
Feierabend-Eintöpfe
Von Sarah Koch
Christian Henze S. 10

Extraleicht
Fruchtige Kuchen
mit Apfel, Birne, Schoko S. 12

Neue
Nudelaufäufe
mit viel Käse & Soße S. 14

Chili-con-Carne-Auflauf

Von Zimt bis Wachs
Weihnachts-Fleck
sofort weg S. 10

Endlich Wunschgewicht!

Top-Intervall-Fasten
Der perfekte Plan für jeden Typ ▶ Jetzt herausfinden & loslegen

Styling-Beratung
50 trägt man die angesagten Karos S. 10

Unsere Neujahrswünsche
Hans Sigl & Florian Lanzetta S. 10

Glamour-Rückblick
Die schönsten Kleider 2022
Zum Schmeißen & Sich-Inspizieren-Lassen S. 10

David Fitz

The UK's top holistic wellness magazine

NATURAL HEALTH

THERAPIES | BEAUTY | WELLNESS | MEDITATION | ESCAPES

Love your age
Feel younger, find purpose & thrive

Emma Cannon
What are your tears trying to tell you?
FIND OUT ON PAGE 10

Balance your CHAKRAS with ESOTERIC ACUPUNCTURE
SEE PAGE 18

TOP WELLNESS ADVICE
HEAT ANXIETY
Tapping therapy to overcome your fears

THE MONK DIET
Eat the ayurvedic way for ultimate health

YOGA THERAPY
Holistic healing for your body and mind

10 EASY WAYS TO RECLAIM YOUR CONFIDENCE

TRUST YOUR VOICE AND LIVE THE LIFE YOU DESERVE

This issue! WHY YOU NEED TO TRY QI GONG • EAT YOUR WAY TO BETTER SKIN • YOUR MENOPAUSE SURVIVAL KIT, SORTED • SIMPLE WAYS TO HELP THE PLANET

“Of course I want to look stylish, but feel at ease.”

NINA
NUTRITIONIST AND HUM, EVERYDAY COOL

DENY
The \$109 Most easy \$149

PIXIE MOOD
Dapper (brown) above everything
Quintessential look \$109-95 (limited stock available)

SHOP IN-STORE OR ONLINE AT MYR.COM.AU

le SOMME

Il est la cause principale de la fièvre et ceux qui ne dorment pas bien. Vous bâillez en journée, vous êtes assis dans une salle d'attente, dormez pas suffisamment la nuit.

À FAIRE
Ne pas trainer devant la télévision, couchez aux premiers appels de frissons, paupières lourdes, bâiller de sa chambre, si possible un espace paisible, ordonné, qui rappellent les « devoirs » (fer à repasser, pile de papiers... ou les confits).
Se réveiller le matin, le plus nat possible : signe que l'on a « assés ». Cela implique d'avoir ajusté se coucher.
Prévoir une sieste (avant 15 h) de pour compléter les nuits excément trop courtes.

plein énergie début

20 CONCEIL





Nina #467

WIMA | Models GmbH

+49 (0) 173 7845031

info@wima-models.de

www.wima-models.de

WIMA | MODELS